Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Escaldón de pescado con gofio

2 raciones 395 kcal

Ingredientes

- **600 ml** caldo de pescado
- **150 g** gofio de maíz
- Sal
- **1/2** cebolla morada
- Pescado blanco: mero o cherne (el autor usó merluza)
- Hierbabuena

POR RACIÓN

Proteínas	**27 g**
Grasas	**3,6 g**
Hidratos	**62 g**
Fibra	**5,7 g**

Elaboración

CON CALDO YA HECHO

1. Calienta el caldo de pescado
2. Trocea el pescado en tacos y cocínalo con unos ajitos

CON CALDO CASERO

3. Añade los trozos de pescado al caldo mientras se hace y, cuando esté listo, recupéralos y resérvalos para el final

ELABORACIÓN

4. Trocea la cebolla en trozos grandes para poder usarla de cuchara después
5. Echa el gofio en un recipiente y ve añadiendo el caldo poco a poco
6. Mezcla bien hasta conseguir una mezcla homogénea y sazona al gusto
7. Deja reposar unos 10 minutos para que el gofio absorba bien el caldo
8. Sirve el escaldón caliente en el recipiente de barro, con los taquitos de pescado en el centro, un poco de hierbabuena y la cebolla morada en las esquinas
9. ¡Coge la cebolla con las manos y a comer!

RECOMENDACIONES

El autor usó merluza, que era lo que tenía en casa. Según la tradición, se come con las manos usando los trozos de cebolla como cuchara.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei